

# スナック まなみ

～あなたのお悩み  
軽くします～

2025. 11. 11 (火) 10:00～12:00

場所: コネクトベース垂井2階 セミナースペース

定員: 30人

まなみ特製

スナック菓子付

参加費

500円

対象▶「まなみママ」とゆるっと語りたい方、  
自分の生き方・働き方について考えたい方 など

## 内容

ちょっと心がモヤモヤする時。仕事のこと、暮らしのこと、人との関わり…。

まなみママとおしゃべりしながら、少しでも心を軽くしてみませんか？

料理人として世界で腕を磨き、いまは岐阜の自然とともに暮らす、一般社団法人Subako 代表 石井まなみさんが、「どんな時代も強く生きるコツ」をお話しします。まなみママお手製のスナック菓子を片手に、ゆるっと語らう2時間。きっと帰るころには、ちょっと笑顔になっているはずです。

講師 一般社団法人Subako 代表

石井 まなみ氏

1987年滋賀県生まれ。パティシエからキャリアをスタート。料理人として、神戸の三つ星レストランカセントで8年修行し、スーシェフの経験を積んだ後、スペインに渡り、帰国後ヒルトングループ初の女性総料理長として旧軽井沢KIKYOキュリオコレクションbyヒルトンにて腕を振るう。その後独立し、岐阜県山県市に移住。農を中心とした教育、また、自らも小麦の栽培や狩猟をし、鹿肉、猪肉の加工販売などをつつ、出張料理やメニュー開発など食に関する仕事全般に携わる。



## お申し込み方法

右記QRコードのフォームに必要事項を記入のうえお申込みください。

申込期限: 11月4日(火) 23:59 まで

※お菓子をご用意するため期限以降のお申込およびキャンセル対応はできません。



住所 岐阜県不破郡垂井町1797-1

Tel 0584-71-6611

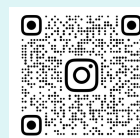
Mail info@connect-base-tarui.com

開館時間 8:30～20:00

※日曜・祝祭日は休み



LINE



Instagram



HP



CONNECT BASE TARUI